

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения программы
3. Содержание программы
4. Учебный план
5. Тематическое планирование
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
7. Система оценки результатов освоения программы
8. Литература

1. Пояснительная записка

В современной российской системе физического воспитания школьников одним из важнейших направлений является внеклассная работа по физическому воспитанию детей и подростков. Основой данного направления является организация секционной работы по различным видам спорта. Организация детей, обучающихся различных образовательных учреждений в многочисленные и разнообразные объединения по избранным видам спорта позволяет успешно решать многие воспитательные задачи.

Одним из наиболее распространённых видов спорта для организации секционной работы является волейбол. Волейбол, как средство объединения школьников в спортивные секционные группы имеет множество преимуществ. Волейбол как вид спорта имеет очень широкое распространение в нашей стране, как и во всём мире. Волейбол – олимпийский вид спорта; российская (советская) школа волейбола признана во всём мире; российские мастера волейбола являются ведущими на мировой спортивной арене. Волейбол является классическим командным видом спорта; люди всех возрастов, социальных групп, обучаясь этой игре и участвуя в соревнованиях по волейболу учатся совместными усилиями решать поставленные задачи, преодолевать сопротивление соперников. Занятия волейболом воспитывают многие социально значимые качества человека. Волейбол очень доступный вид спорта. Для организации занятий и соревнований по волейболу требуется минимум условий и самое простое и доступное оборудование. Волейбол, как массовый вид спорта является очень доступным; в командах могут одновременно и успешно играть вместе игроки разного возраста, пола, с различным уровнем физической подготовки, технического и тактического мастерства. Доступности и популярности волейбола способствуют простые и необременительные правила, эмоциональный характер игры. Волейбол является прекрасным средством физического развития молодого человека. Занятия волейболом развивают ловкость, быстроту, координационные способности; игра в волейбол формируют у занимающихся навыки быстрого и оперативного мышления и принятия решений в кратчайшие сроки.

Представленная программа рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 5-7 классов (10-12 лет), юношей и наиболее подготовленных девушек.

Продолжительность занятий по данной программе – два учебно-тренировочных занятия (тренировки) два раза в неделю по 2 часа 10 минутным перерывом.

Программа ориентирована на формирование спортивной команды по волейболу, совершенствование технических и тактических навыков, подготовка и участие в соревнованиях различного уровня. Помимо образовательных данная программа решает также задачи физического воспитания – общая и специальная подготовка, а также и воспитательные функции – организация свободного времени обучающихся, формирование благоприятного социального микроклимата в объединении и вокруг него.

Цель программы - сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне. Сформировать потребность в регулятивных занятиях физической культурой и спортом.

Программу предполагается реализовать в течение одного года

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Организация учебного процесса

Учебный процесс организуется с учетом расписания занятий и распорядка работы в общеобразовательных учреждениях, а также возрастных особенностей детей.

Количественный состав группы определяется Уставом гимназии – 10 – 15 человек – одна группа.

Занятия для группы проходят 2 раза в неделю по 2 часа (всего 144 часа).

2. Планируемые результаты освоения программы

Ученик будет:

Знать:

- работу сердечно - сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в волейбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачу мяча;
- выполнять приём мяча: сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча; сверху стоя на месте с средней траекторией полета мяча; сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча; снизу двумя руками стоя на месте; снизу двумя руками в движении; снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте; снизу одной рукой (правой-левой) в движении; снизу-сверху стоя на месте;
- выполнять передачу мяча: вперед по высокой траектории; вперед по средней траектории; вперед по низкой траектории; над собой; из зоны в зону в/б площадки;
- выполнять нападающий удар и блокировку
- применять тактические действия: индивидуальные действия на задней линии; индивидуальные действия в центре площадки; индивидуальные действия у сетки; взаимодействие игроков у сетки; взаимодействие игроков на задней линии;
- применять приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг;

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- выполнение второй передачи на точность из зоны 3 в зону 4 (десять попыток)
- выполнять нижнюю прямую подачу на точность (пять попыток)
- выполнять верхнюю прямую подачу на точность (пять попыток)

– выполнять первую передачу мяча (прием) на точность из зоны б в зону с расстояния 6 м (пять попыток)

– выполнять нападающий удар (из пяти попыток)

Личностные результаты:

– воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

– знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

– формирование ответственного отношения к участию, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразование;

– формирование целостного мировоззрения, соответствующего современного уровню развития науки и общественной практики, участвующего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

– формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

– участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей

– развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,

физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности в области физической культуры
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических

упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения конкурса «Физическая культура» должны отражать:

– понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

– овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

– приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

– освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;

– обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и расширение опыта организации мониторинга физического развития и физической подготовленности;

– формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством

использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать самочувствие.

3. Содержание программы

Содержание данной программы включает в себя элементы физической подготовки (развитие двигательных качеств, необходимых для успешной игры в волейбол), техническое и тактическое совершенствование, спортивную соревновательную практику, теоретическую подготовку.

2.1. Содержание учебного материала

I. Теоретическая подготовка

- История возникновения и развития волейбола
- Волейбол в России
- Современное развитие и состояние международного волейбола
- Современные тенденции развития волейбола
- Правила волейбола

II. Физическая подготовка

- Общая физическая подготовка
- Развитие ловкости, быстроты
- Развитие гибкости
- Развитие общей выносливости
- Специальная физическая подготовка
- Развитие силы рук
- Развитие силы ног (прыжковая подготовка)
- Развитие специальной выносливости
- Развитие точности движений и координации.

III. Техническая подготовка

- Передачи мяча
- Верхняя передача
- Нижняя передача
- Передачи мяча с места и в движении
- Различные (усложнённые) варианты передач
- Нападающий удар
- Прямой нападающий удар

- Диагональный нападающий удар
- Нападающий удар первым темпом
- Нападающий удар со второй линии
- Блокирование
- Одиночный блок
- Двойной блок
- Тройное блокирование
- Подача
- Варианты простых подач
- Верхние подачи
- Подачи в прыжке
- Приём подачи
- Техника передвижений
- Прыжки
- Перекаты
- Броски
- Технические комбинации

IV. Тактическая подготовка

- Индивидуальная тактика игрока
- Выбор позиции и тактика передвижений
- Индивидуальная тактика игрока в нападении
- Индивидуальная тактика игрока в обороне
- Тактика групповых действий
- Взаимодействие игроков в нападении
- Взаимодействие игроков в защите
- Командная тактика
- Тактика атакующей командной игры
- Тактика игры команды в защите
- Различные тактические командные системы и схемы

V. Спортивная практика

- Подготовка к игре
- План на игру. Специализация игроков на площадке.
- Управление игрой
- Анализ игры. Индивидуальная и командная игра, оценка, анализ.
- Практика судейства игры

4. Учебный план

№	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний	5 часов
2	Общая физическая подготовка	26 часов
3	Специальная физическая подготовка	108 часов
5	Показатели физической подготовки	5 часов
6	Итого	144 часа

5.

№	Содержание разделов	Количество часов
I	<p><u>Основы знаний</u></p> <p>а) беседа</p> <p>б) просмотр видеофильма</p>	<p>5 часов</p> <p>3 часа</p> <p>2 часа</p>
II	<p><u>Общая физическая подготовка</u></p> <p>Упражнения:</p> <p>а) для развития равновесия;</p> <p>б) для развития силовой выносливости мышц плечевого сустава;</p> <p>в) для развития прыгучести;</p> <p>г) для развития мышц нижних конечностей;</p> <p>д) для развития силовой выносливости;</p>	<p>26 часов</p> <p>1 час</p> <p>6 часов</p> <p>8 часов</p> <p>5 часов</p> <p>6 часов</p>
III	<p><u>Специальная физическая подготовка</u></p> <p>а) упражнения без мяча(имитация);</p> <p>б) подача мяча;</p> <p>в) приём мяча;</p> <p>г) передача мяча;</p> <p>д) нападающий удар и блокировка;</p> <p>е) тактические действия;</p> <p>ж) игра;</p>	<p>108 часов</p> <p>1 час</p> <p>6 часов</p> <p>6 часов</p> <p>7 часов</p> <p>10 часов</p> <p>10 часов</p> <p>68 часов</p>
IV	<p><u>Показатели уровня двигательной подготовки</u></p> <p>а) прыжки б) подтягивание в) отжимание г) бег д) ведение мяча змейкой е) броски мяча на точность ж) передача мяча на точность.</p>	<p>5 часов</p>
	Итого	144 часа

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
---	--------------	--------------

1.	<i>Правила Т.Б. при занятии волейболом</i> <i>Гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями.</i>	1-2
2.	Основные правила игры в волейбол. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол». Отжимание.	3-4
3.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Игра «Пионербол» Подтягивание.	5-6
4.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Передача мяча над собой. Игра в кругу. Подтягивание.	7-8
5.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Передача мяча над собой. Игра в кругу. Прыжок в длину с места.	9-10
6.	Приём мяча сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу. Прыжок в длину с места.	11-12
7.	Приём мяча сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу.	13-14
8.	Приём мяча снизу двумя руками стоя на месте. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу.	15-16
9.	Приём мяча снизу двумя руками стоя на месте. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Челночный бег 4х9 метров.	17-18
10.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра.	19-20
11.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра.	21-22

12.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра. Челночный бег 4х9 метров.	23-24
13.	Приём мяча сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра.	25-26
14.	Приём мяча сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра.	27-28
15.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Бег 5 минут.	29-30
16.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед по низкой траектории. Учебная игра.	31-32
17.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед по низкой траектории. Учебная игра.	33-34
18.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Бег 6 минут.	35-36
19.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра. Бег 6 минут.	37-38
20.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	39-40
21.	<i>Правила закаливания с использованием оздоровительных сил природы. Правила Т.Б. Просмотр видеофильма</i>	41-42
22.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой	-44

	<p>скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра</p>	
23.	<p>Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра</p>	45-46
24.	<p>Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра</p>	47-48
25.	<p>Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра</p>	49-50
26.	<p>Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.</p>	51-52
27.	<p>Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.</p>	53-54
28.	<p>Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.</p>	55-56
29.	<p>Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Подтягивание.</p>	57-58
30.	<p>Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Подтягивание.</p>	59-60
31.	<p>Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.</p>	61-62
32.	<p><i>Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями. Жестикуляция. Отжимание.</i></p>	63-64

33.	Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте. Учебная игра. Подъём и опускание туловища.	65-66
34.	Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте. Учебная игра.	67-68
35.	Передача мяча назад по высокой траектории. Верхняя прямая подача мяча Учебная игра.	69-70
36.	Учебная игра. Жестикуляция.	71-72
37.	Индивидуальные действия на задней линии. Судейство. Подъём и опускание туловища. Учебная игра.	73-74
38.	Индивидуальные действия на задней линии. Судейство. Учебная игра.	75-76
39.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении. Учебная игра.	77-78
40.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении. Учебная игра.	79-80
41.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении. Учебная игра.	81-82
42.	Учебная игра. Индивидуальные действия в центре площадки. Судейство.	83-84
43.	Учебная игра. Индивидуальные действия в центре площадки. Судейство.	85-86
44.	Учебная игра. Судейство. Прыжок в высоту. Верхняя прямая подача мяча.	87-88

45.	Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	89-90
46.	Верхняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	91-92
47.	Верхняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	93-94
48.	Верхняя прямая подача мяча. Взаимодействие игроков на задней линии. Учебная игра	95-96
49.	Верхняя прямая подача мяча. Взаимодействие игроков на задней линии. Учебная игра	97-98
50.	Имитация нападающего удара. Индивидуальные действия у сетки. Учебная игра.	99-100
51.	Имитация нападающего удара. Индивидуальные действия у сетки. Учебная игра.	101-102
52.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Имитация блокировки. Учебная игра.	103-104
53.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Имитация блокировки. Учебная игра.	105-106
54.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра.	107-108
55.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра.	109-110
56.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Снизу двумя руками на месте. Учебная игра.	111-112

57.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Снизу двумя руками на месте. Учебная игра.	113-114
58.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	115-116
59.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	117-118
60.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	119-120
61.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами.	121-122
62.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами. Тест на гибкость.	123-124
63.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами.	125-126
64.	Передача мяча вперед по высокой траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Учебная игра.	127-128
65.	Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Челночный бег 4х9 метров.	129-130
66.	<i>Характеристика способов контроля уровня физической подготовленности. Просмотр видеофильма.</i>	131-132
67.	Передача мяча вперед по высокой траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Учебная игра.	133-134

68.	Передача мяча вперед по средней траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с средних траекторий передач. Бег 6 минут.	135-136
69.	Передача мяча вперед по средней траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с средних траекторий передач. Учебная игра.	137-138
70.	Учебная игра. Отжимание. Прыжок в длину.	139-140
71.	Учебная игра. Судейство. Жестикуляция.	141-142
72.	Учебная игра. Судейство. Анализ секционного занятия за прошедший учебный год.	143-144

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Для реализации целей и задач, поставленных в данной программе, требуется следующее методическое обеспечение:

- Спортивный зал, волейбольная площадка с соответствующей разметкой
- Набор волейбольных мячей (не меньше, чем 1 мяч на двоих занимающихся)
- Набор набивных мячей (1 мяч на двоих занимающихся)
- Скакалки прыжковые
- Мелкий спортивный инвентарь для организации и обеспечения

тренировочных занятий и соревнований по волейболу.

7. Система оценки результатов освоения программы

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по каждому году обучения.
- Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
- Тестирование по теоретическому материалу.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.
- Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

8. Литература

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. М.: Просвещение, 2014.
2. Семашко Н.В. «Волейбол». М.: «Физкультура и спорт», 2004 г.
3. Вайцеховский С.М. «Книга тренера». М.: «Физкультура и спорт», 2005 г.
4. Дадыгин С.В. «На пути к вершине». М.: «Просвещение», 2005 г.
5. Комаров А.В. «Физическая культура в школе». М.: «Школа-Пресс», 2007 г.
6. Былеева Л.В. «Подвижные игры». М.: «Физкультура и спорт», 2005 г.
7. Видякин М.В. «Спортивные праздники и мероприятия в школе». Волгоград: «Учитель», 2007 г.
8. Бондаренкова Г.В. «Физкультура». Волгоград: «Учитель», 2008.
9. Лях В.И. «Мой друг-физкультура». М.: «Просвещение», 2005 г.
10. Виленский М.Я. «Физическая культура». М.: «Просвещение», 2007 г.
11. Каменцер М.Г. «Урок после урока». М.: «Физкультура и спорт», 2005 г.
12. Скачков И.Г. «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе». М.: «Просвещение», 2006 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения программы
3. Содержание программы
4. Учебный план
5. Тематическое планирование
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
7. Система оценки результатов освоения программы
8. Литература

1. Пояснительная записка

В современной российской системе физического воспитания школьников одним из важнейших направлений является внеклассная работа по физическому воспитанию детей и подростков. Основой данного направления является организация секционной работы по различным видам спорта. Организация детей, обучающихся различных образовательных учреждений в многочисленные и разнообразные объединения по избранным видам спорта позволяет успешно решать многие воспитательные задачи.

Одним из наиболее распространённых видов спорта для организации секционной работы является волейбол. Волейбол, как средство объединения школьников в спортивные секционные группы имеет множество преимуществ. Волейбол как вид спорта имеет очень широкое распространение в нашей стране, как и во всём мире. Волейбол – олимпийский вид спорта; российская (советская) школа волейбола признана во всём мире; российские мастера волейбола являются ведущими на мировой спортивной арене. Волейбол является классическим командным видом спорта; люди всех возрастов, социальных групп, обучаясь этой игре и участвуя в соревнованиях по волейболу учатся совместными усилиями решать поставленные задачи, преодолевать сопротивление соперников. Занятия волейболом воспитывают многие социально значимые качества человека. Волейбол очень доступный вид спорта. Для организации занятий и соревнований по волейболу требуется минимум условий и самое простое и доступное оборудование. Волейбол, как массовый вид спорта является очень доступным; в командах могут одновременно и успешно играть вместе игроки разного возраста, пола, с различным уровнем физической подготовки, технического и тактического мастерства. Волейбол является прекрасным средством физического развития молодого человека. Занятия волейболом развивают ловкость, быстроту, координационные способности; игра в волейбол формируют у занимающихся навыки быстрого и оперативного мышления и принятия решений в кратчайшие сроки.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 3 года обучения для обучающихся 8-11 классов, юношей и наиболее подготовленных девушек. Продолжительность занятий по данной программе – 2 учебно-тренировочных занятия (тренировки) для раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

Предполагается, что обучающиеся по данной программе подростки имеют основные начальные навыки игры в волейбол.

Программа ориентирована на формирование спортивной команды по волейболу, совершенствование технических и тактических навыков, подготовка и участие в соревнованиях различного уровня. Помимо образовательных данная программа решает также задачи физического воспитания – общая и специальная подготовка, а также и воспитательные функции – организация свободного времени обучающихся, формирование благоприятного социального микроклимата в объединении и вокруг него.

Цель программы - сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи программы:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Материал программы даётся в пяти разделах:

- основы знаний

- общая физическая подготовка

- специальная физическая подготовка

- подвижные игры

- примерные показатели двигательной подготовленности

2. Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию. Ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности. Личностные качества, сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами освоения дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» является формирование следующих умений:

— определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

— в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *Проговаривать* последовательность действий;
- *Уметь высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *уметь работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем *уметь* самостоятельно планировать свою деятельность;
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- *Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- *добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- *перерабатывать* полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- *умение донести* свою позицию до других: *оформлять* свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- *совместно договариваться* о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

— учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

— осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

— социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Ученик будет:

Знать:

– работу сердечно - сосудистой системы, понятие о телосложении человека;

– основные линии на площадке. Основные правила игры в волейбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей;

– гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;

– способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

– выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачу мяча;

– выполнять приём мяча: сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча; сверху стоя на месте с средней траекторией полета мяча; сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча; снизу двумя руками стоя на месте; снизу двумя руками в движении; снизу одной рукой (правой-левой)

стоя на месте; снизу одной рукой (правой-левой) в движении; снизу-сверху
стоя на месте;

– выполнять передачу мяча: вперед по высокой траектории; вперед по средней траектории; вперед по низкой траектории; над собой; из зоны в зону в/б площадки;

– выполнять нападающий удар и блокировку

– применять тактические действия: индивидуальные действия на задней линии; индивидуальные действия в центре площадки; индивидуальные действия у сетки; взаимодействие игроков у сетки; взаимодействие игроков на задней линии;

– применять приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг;

Учащиеся будут уметь демонстрировать

— выполнение второй передачи на точность из зоны 3 в зону 4 (десять попыток)

— выполнять нижнюю прямую подачу на точность (пять попыток)

— выполнять верхнюю прямую подачу на точность (пять попыток)

— выполнять первую передачу мяча (прием) на точность из зоны б в зону с

— расстояния 6 м (пять попыток)

— выполнять нападающий удар (из пяти попыток)

3. Содержание программы

1 год обучения

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

2 год обучения

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

3 год обучения

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приемы и передачи мяча (двумя руками снизу двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывания мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение
ОБС. Аутогенная тренировка.

4. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общесфизическая подготовка	30	3	27
1.1.	Общеразвивающие упражнения	10	1	9
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	8	1	7
1.3.	Спортивные и подвижные игры	12	1	11
2.	Специальная физическая подготовка	35	5	30
2.1.	Упражнения, направленные на развитие силы	7	1	6
2.2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	7	1	6
2.3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	7	1	6
2.4.	Упражнения, направленные на развитие социальной ловкости	7	1	6
2.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	7	1	6
3.	Техническая подготовка	30	5	25
3.1.	Приёмы и передачи мяча	13	1	12
3.2.	Подачи мяча	10	1	9
3.3.	Стойки	3	1	2
3.4.	Нападающие удары	2	1	1
3.5.	Блоки	2	1	1
4.	Тактическая подготовка	4	2	2
4.1.	Тактика подач	4	2	2
4.2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
5.	Соревновательная практика	42	10	32
5.1.	Формирование команды	10	4	6
5.2.	Участие в соревнованиях	32	6	26
6	Правила игры	2	1	1
	Итого	144	27	117

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общefизическая подготовка	20	3	17
1.1.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	4	1	3
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8	1	7
2.	Специальная физическая подготовка	35	5	30
2.1.	Упражнения, направленные на развитие силы	7	1	6
2.2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	7	1	6
2.3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	7	1	6
2.4.	Упражнения, направленные на развитие социальной ловкости	7	1	6
2.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	7	1	6
3.	Техническая подготовка	40	5	35
3.1.	Приёмы и передачи мяча	15	1	14
3.2.	Подачи мяча	13	1	12
3.3.	Стойки	2	1	1
3.4.	Нападающие удары	5	1	4
3.5.	Блоки	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	4	2	2
4.1.	Тактика подач	2	1	1
4.2.	Тактика приёмов и передач	2	1	1
5.	Соревновательная практика	42	6	36
5.1.	Формирование команды	4	4	
5.2.	Участие в соревнованиях	38	2	36
6.	Правила игры	2	1	1
	Итого	144	23	121

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общезначительная подготовка	13	1	12
1.1.	Общеразвивающие упражнения	3		3
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	3		3
1.3.	Спортивные и подвижные игры	7	1	6
2.	Специальная физическая подготовка	18		18
2.1.	Упражнения, направленные на развитие силы	3		3
2.2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3		3
2.3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	4		4
2.4.	Упражнения, направленные на развитие социальной ловкости	4		4
2.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4		4
3.	Техническая подготовка	28	5	23
3.1.	Приемы и передачи мяча	10	1	9
3.2.	Поддачи мяча	8	1	7
3.3.	Стойки	2	1	1
3.4.	Нападающие удары	4	1	3
3.5.	Блоки	4	1	3
4.	Тактическая подготовка	35	9	26
4.1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	15	3	12
4.2.	Тактика подач	10	3	7
4.3.	Тактика приемов и передач	10	3	7
5.	Психологическая подготовка	5	1	4
5.1.	Способы регуляции психического состояния	1	1	
5.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения и достижение ОБС. Аутогенная тренировка	4		4
	Соревновательная практика	42	6	36
	Игровая специализация игроков	4	2	2
	Командная тактика	38	4	34
	Правила игры	2	1	1

	Итого	144	24	120
--	--------------	------------	-----------	------------

5. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	<i>Правила Т.Б. при занятии волейболом Гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями.</i>	1-2
2.	Основные правила игры в волейбол. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол». Отжимание.	3-4
3.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Игра «Пионербол»Подтягивание.	5-6
4.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Передача мяча над собой. Игра в кругу. Подтягивание.	7-8
5.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Передача мяча над собой. Игра в кругу. Прыжок в длину с места.	9-10
6.	Приём мяча сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу. Прыжок в длину с места.	11-12
7.	Приём мяча сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу.	13-14
8.	Приём мяча снизу двумя руками стоя на месте. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу.	15-16
9.	Приём мяча снизу двумя руками стоя на месте. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Челночный бег 4х9 метров.	17-18
10.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра.	19-20
11.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра.	21-22
12.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра. Челночный бег 4х9 метров.	23-24

13.	Приём мяча сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра.	25-26
14.	Приём мяча сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра.	27-28
15.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Бег 5 минут.	29-30
16.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед по низкой траектории. Учебная игра.	31-32
17.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед по низкой траектории. Учебная игра.	33-34
18.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Бег 6 минут.	35-36
19.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра. Бег 6 минут.	37-38
20.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	39-40
21.	<i>Правила закаливания с использованием оздоровительных сил природы. Правила Т.Б. Просмотр видеофильма</i>	41-42
22.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра	44
23.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра	45-46
24.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра	47-48
25.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра	49-50
26.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из	51-52

	зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	
27.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	53-54
28.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	55-56
29.	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Подтягивание.	57-58
30.	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Подтягивание.	59-60
31.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	61-62
32.	<i>Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями. Жестикуляция. Отжимание.</i>	63-64
33.	Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте. Учебная игра. Подъём и опускание туловища.	65-66
34.	Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте. Учебная игра.	67-68
35.	Передача мяча назад по высокой траектории. Верхняя прямая подача мяча Учебная игра.	69-70
36.	Учебная игра. Жестикуляция.	71-72
37.	Индивидуальные действия на задней линии. Судейство. Подъём и опускание туловища. Учебная игра.	73-74
38.	Индивидуальные действия на задней линии. Судейство. Учебная игра.	75-76
39.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении. Учебная игра.	77-78
40.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении. Учебная игра.	79-80
41.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении.	81-82

	Учебная игра.	
42.	Учебная игра. Индивидуальные действия в центре площадки. Судейство.	83-84
43.	Учебная игра. Индивидуальные действия в центре площадки. Судейство.	85-86
44.	Учебная игра. Судейство. Прыжок в высоту.	87-88
45.	Верхняя прямая подача мяча .Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	89-90
46.	Верхняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	91-92
47.	Верхняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	93-94
48.	Верхняя прямая подача мяча. Взаимодействие игроков на задней линии. Учебная игра	95-96
49.	Верхняя прямая подача мяча. Взаимодействие игроков на задней линии. Учебная игра	97-98
50.	Имитация нападающего удара. Индивидуальные действия у сетки. Учебная игра.	99-100
51.	Имитация нападающего удара. Индивидуальные действия у сетки. Учебная игра.	101-102
52.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Имитация блокировки. Учебная игра.	103-104
53.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Имитация блокировки. Учебная игра.	105-106
54.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра.	107-108
55.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра.	109-110

56.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Снизу двумя руками на месте. Учебная игра.	111-112
57.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Снизу двумя руками на месте. Учебная игра.	113-114
58.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	115-116
59.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	117-118
60.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	119-120
61.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами.	121-122
62.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами. Тест на гибкость.	123-124
63.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами.	125-126
64.	Передача мяча вперед по высокой траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Учебная игра.	127-128
65.	Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Челночный бег 4x9 метров.	129-130
66.	<i>Характеристика способов контроля уровня физической подготовленности. Просмотр видеofilьма.</i>	131-132
67.	Передача мяча вперед по высокой траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Учебная игра.	133-134
68.	Передача мяча вперед по средней траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с средних траекторий передач. Бег 6 минут.	135-136
69.	Передача мяча вперед по средней траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с средних траекторий передач. Учебная игра.	137-138

70.	Учебная игра. Отжимание. Прыжок в длину.	139-140
71.	Учебная игра. Судейство. Жестикуляция.	141-142
72.	Учебная игра. Судейство. Анализ секционного занятия за прошедший учебный год.	143-144

5. Тематическое планирование 2 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	<i>Правила Т.Б. при занятии волейболом Гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями.</i>	1-2
2.	Основные правила игры в волейбол. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол». Отжимание.	3-4
3.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Игра «Пионербол». Подтягивание.	5-6
4.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Передача мяча над собой. Игра в кругу. Подтягивание.	7-8
5.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Передача мяча над собой. Игра в кругу. Прыжок в длину с места.	9-10
6.	Приём мяча сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу. Прыжок в длину с места.	11-12
7.	Приём мяча сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу.	13-14
8.	Приём мяча снизу двумя руками стоя на месте. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу.	15-16
9.	Приём мяча снизу двумя руками стоя на месте. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Челночный бег 4х9 метров.	17-18

10.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра.	19-20
11.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра.	21-22
12.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра. Челночный бег 4х9 метров.	23-24
13.	Приём мяча сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра.	25-26
14.	Приём мяча сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра.	27-28
15.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Бег 5 минут.	29-30
16.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед по низкой траектории. Учебная игра.	31-32
17.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед по низкой траектории. Учебная игра.	33-34
18.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Бег 6 минут.	35-36
19.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра. Бег 6 минут.	37-38
20.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	39-40
21.	<i>Правила закаливания с использованием оздоровительных сил природы. Правила Т.Б. Просмотр видеофильма</i>	41-42
22.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра	44
23.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра	45-46

24.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра	47-48
25.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра	49-50
26.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	51-52
27.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	53-54
28.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	55-56
29.	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Подтягивание.	57-58
30.	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Подтягивание.	59-60
31.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	61-62
32.	<i>Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями. Жестикуляция. Отжимание.</i>	63-64
33.	Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте. Учебная игра. Подъём и опускание туловища.	65-66
34.	Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте. Учебная игра.	67-68
35.	Передача мяча назад по высокой траектории. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	69-70
36.	Учебная игра. Жестикуляция.	71-72
37.	Индивидуальные действия на задней линии. Судейство. Подъём и опускание туловища. Учебная игра.	73-74
38.	Индивидуальные действия на задней линии. Судейство. Учебная игра.	75-76

39.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении. Учебная игра.	77-78
40.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении. Учебная игра.	79-80
41.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении. Учебная игра.	81-82
42.	Учебная игра. Индивидуальные действия в центре площадки. Судейство.	83-84
43.	Учебная игра. Индивидуальные действия в центре площадки. Судейство.	85-86
44.	Учебная игра. Судейство. Прыжок в высоту.	87-88
45.	Верхняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	89-90
46.	Верхняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	91-92
47.	Верхняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	93-94
48.	Верхняя прямая подача мяча. Взаимодействие игроков на задней линии. Учебная игра	95-96
49.	Верхняя прямая подача мяча. Взаимодействие игроков на задней линии. Учебная игра	97-98
50.	Имитация нападающего удара. Индивидуальные действия у сетки. Учебная игра.	99-100
51.	Имитация нападающего удара. Индивидуальные действия у сетки. Учебная игра.	101-102
52.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Имитация блокировки. Учебная игра.	103-104
53.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Имитация	105-106

	блокировки. Учебная игра.	
54.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра.	107-108
55.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра.	109-110
56.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Снизу двумя руками на месте. Учебная игра.	111-112
57.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Снизу двумя руками на месте. Учебная игра.	113-114
58.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	115-116
59.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	117-118
60.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	119-120
61.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами.	121-122
62.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами. Тест на гибкость.	123-124
63.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами.	125-126
64.	Передача мяча вперед по высокой траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Учебная игра.	127-128
65.	Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Челночный бег 4x9 метров.	129-130
66.	<i>Характеристика способов контроля уровня физической подготовленности. Просмотр видеофильма.</i>	131-132
67.	Передача мяча вперед по высокой траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Учебная игра.	133-134

68.	Передача мяча вперед по средней траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с средних траекторий передач. Бег 6 минут.	135-136
69.	Передача мяча вперед по средней траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с средних траекторий передач. Учебная игра.	137-138
70.	Учебная игра. Отжимание. Прыжок в длину.	139-140
71.	Учебная игра. Судейство. Жестикуляция.	141-142
72.	Учебная игра. Судейство. Анализ секционного занятия за прошедший учебный год.	143-144

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Для реализации целей и задач, поставленных в данной программе, требуется следующее методическое обеспечение:

- спортивный зал, волейбольная площадка с соответствующей разметкой
- набор волейбольных мячей (не меньше, чем 1 мяч на двоих занимающихся)
- набор набивных мячей (1 мяч на двоих занимающихся)
- скакалки прыжковые
- мелкий спортивный инвентарь для организации и обеспечения тренировочных занятий и соревнований по волейболу

7. Система оценки результатов освоения программы

- опрос учащихся по пройденному материалу;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- мониторинг результатов по каждому году обучения;
- тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок;
- тестирование по теоретическому материалу;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня;
- контрольные игры с заданиями;
- выполнение отдельных упражнений с заданиями;
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований;
- результаты соревнований;
- встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

8. Литература

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. М.: Просвещение, 2014.
2. Семашко Н.В. «Волейбол». М.: «Физкультура и спорт», 2004.
3. Вайцеховский С.М. «Книга тренера». М.: «Физкультура и спорт», 2005.
4. Дадыгин С.В. «На пути к вершине». М.: Просвещение, 2005
5. Комаров А.В. «Физическая культура в школе». М.: Школа-Пресс, 2007.
6. Былеева Л.В. «Подвижные игры». М.: «Физкультура и спорт», 2005.
7. Видякин М.В. «Спортивные праздники и мероприятия в школе». Волгоград: Учитель, 2007.
8. Бондаренкова Г.В. «Физкультура». Волгоград: Учитель, 2008.
9. Лях В.И. «Мой друг – физкультура». М.: Просвещение. 2005.
10. Виленский М.Я. «Физическая культура». М.: Просвещение, 2007.
11. Каменцер М.Г. «Урок после урока». М.: «Физкультура и спорт», 2005.
12. Скачков И.Г. «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе. М.: Просвещение, 2006.